

Primavera

riparti così senza traumi

Con l'arrivo del caldo, la prima (... e vera) pedalata della stagione è alle porte! La voglia di uscire è tanta, ma devi fare attenzione e tenere il giusto ritmo, per non perdere tempo ed entrare in forma in tempi rapidi. Come fare? Te lo diciamo noi

di CARLO BRENA

Era ora! Anche tu non stavi più nella pelle? Le giornate si allungano, le temperature si alzano e tutte le volte che passi dal garage "lei" ti fa gli occhi dolci... Professionisti e temerari del pedale a parte (loro qualche uscita hanno continuato a farla anche durante l'inverno), **questo è il mese dove si esce dal letargo invernale, dalla monotonia dell'allenamento sui rulli e dalla ripetitività degli esercizi di potenziamento in palestra. Guardi fuori dalla finestra e sei pronto a scattare ma... ALT!** Devi fare attenzione a non esagerare: i primi passi, anzi **le prime pedalate sono le più delicate.** La smania di fare bella figura fin dalle uscite iniziali, ti può portare a compiere degli errori, mentre invece, questo è il momento per gettare le basi per una splendida stagione.

Quest'inverno hai fatto i compiti a casa?

Avere a che fare con un Grillo Parlante che ci ricorda puntualmente le nostre mancanze è insopportabile ma questa volta la domanda è d'obbligo: hai letto tutti gli articoli che *FMM* ha dedicato ad allenamenti invernali e a come prepararti al meglio per tornare a pedalare al massimo? Se lo hai fatto ti troverai sicuramente avvantaggiato rispetto ai tuoi "avversari". E questo è il momento di raccogliere i

Prima di tornare in sella a tempo pieno, fai sempre una visita medico sportiva per conoscere il reale stato di salute del tuo cuore

primi frutti. Se invece sei stato svegliato e non hai seguito i nostri consigli... **Tranquillo, anche se parti da zero e hai un po' di ruggine da togliere a muscoli e articolazioni, ecco alcune indicazioni che ti aiuteranno a entrare nello stato di forma migliore in modo graduale ma efficace.** «La gradualità è la base di ogni programmazione dell'allenamento: nel corso del tempo si deve trovare un continuo bilanciamento tra volume e intensità del lavoro, ovvero tra quantità e qualità» ci spiega Matteo Zanetti, dottore in scienze motorie e maestro di mountain bike FCI di 2° livello. Prima di partire, è bene fare un tagliando al motore: dopo un inverno di scarico e soprattutto, dopo un paio di stagioni in cui un virus ha condizionato le nostre vite, e per qualcuno anche la forma fisica, **una fotografia dello stato di "salute sportiva" è bene farla.** «Prima di partire con uscite che potrebbero essere di numerose ore, è bene fare una visita medico sportiva, non solo per avere la certificazione, ma perché l'esame medico con elettrocardiogramma sotto sforzo ci dà il via libera per affrontare con entusiasmo e sicurezza le salite più impegnative» ricorda il coach. Ma non solo, in molti casi i laboratori possono realizzare anche delle valutazioni per individuare "la soglia", ovvero quei valori tra frequenza cardiaca e potenza in watt, che saranno i parametri iniziali su cui costruire il piano



di allenamento. Una volta ottenuti questi semplici numeri, molte app di cycling training ti sanno indicare i range precisi entro i quali fare dei lavori specifici. Un esempio? **Per trarre benefici aerobici dal tuo allenamento è importante** lavorare almeno al 60% della frequenza cardiaca massima che risulterà da quei test. Quindi se il tuo massimo è 175 battiti al minuto, il 60% sarà 105 bpm. Può sembrare una frequenza molto bassa, ma è il minimo per l'allenamento. **È molto utile affidarti ai consigli di un esperto o a una app**, ma è bene conoscere di persona le basi della teoria dell'allenamento. Nell'analisi del compromesso tra quantità e qualità che ricorda Zanetti (quello tra ore in sella e velocità in bici) va ricordata una regola generale: **i primi chilometri devono "essere pedalati" con la massima agilità possibile**, quindi corona piccola davanti e rapporto grande nel posteriore. In questa fase è importante ottenere la cosiddetta "pedalata rotonda". «Sì, soprattutto se durante l'inverno

non si è pedalato sui rulli, **il mese di marzo può essere dedicato a raggiungere i fatidici 1.000 chilometri totali** con uscite "al lento" e "al lungo" anche di 80/90 chilometri, ricordando di mantenere una cadenza di 100/110 pedalate al minuto. Sono allenamenti importanti e molto facili, da realizzare possibilmente su strade pianeggianti, che si possono fare nel weekend». **Durante la settimana, invece, puoi inserire qualche uscita HIIT** cioè con lavori ad alta intensità. Quelli che dovresti aver fatto durante l'inverno sui rulli e che puoi fare durante la settimana senza accampare la scusa del "non ho tempo": «Anche solo un'ora, ma ben fatta, può essere molto utile» sottolinea Zanetti. In questo modo infatti, hai il grande vantaggio del lavoro all'aria aperta e non più al chiuso del garage o della palestra. Un esempio classico di allenamento ad alta intensità è quello del "dieci-venti-trenta" che prevede 10 ripetute da 20 secondi al massimale (a tutta!) e 30 secondi di recupero. Naturalmente puoi partire

I consigli di un esperto o di un'app sul cellulare, possono aiutarti a togliere la ruggine e a pedalare più sciolto ma devi anzitutto imparare a conoscere il tuo corpo

con prudenza: una sola serie nella prima settimana, aumentando nelle successive fino ad arrivare, al termine del primo mese, a quattro. Se, invece, non hai rinunciato alla preparazione outdoor, allora puoi accelerare: «basta inserire dei lavori di forza e sedute riservate al lavoro cardio come quelle che ti propongo più avanti», spiega Zanetti. **Una tabella di riferimento per l'aumento della forza** per chi ha già la "gamba operativa" **prevede** un mese dove inserire, con la giusta progressione, dei lavori SFR (salite-forza-resistenza): **individua una salita con una pendenza del 2-4%** e, nella prima settimana esegui 4 ripetute da 60 secondi ognuna, per poi aumentare ogni settimana di un minuto (il recupero tra una ripetuta e l'altra resta sempre di un minuto). Come dicevamo, accanto ai lavori di forza, si inseriscono anche quelli cardiovascolari «devono avere frequenze e distanze crescenti perché è la progressione dei carichi di lavoro il vero successo nell'allenamento» spiega il coach.

7 consigli da seguire sempre

- 1 Pedala più agile.** Le prime uscite bisogna pedalare agile, anche oltre le 100 ripetizioni al minuto, e non preoccuparti di non essere esteticamente bello da vedere.
- 2 Cerca la pedalata... rotonda.** Mentre con il piede destro si spinge, si tira con il sinistro, e quando la rivoluzione della pedalata ti porta a spingere col sinistro, tira con il destro. Devi sentire la catena restare "sempre in tiro".
- 3 Metti un monitor sul manubrio.** Così come in macchina hai un cruscotto che ti fornisce informazioni, in bici hai bisogno di un ciclocomputer: ti può dare tante informazioni come il battito cardiaco.
- 4 Chiedi l'ok al medico.** È cosa buona e giusta fare un esame presso un laboratorio di medicina sportiva per controllare il tuo stato di salute, e in molti casi è possibile estendere l'analisi a identificare la soglia, valore che rappresenta la cilindrata (momentanea) del corpo e che serve per stabilire la tabella di allenamento.
- 5 Fatti il callo.** I muscoli e tutto il sistema articolare ischiatico deve abitarsi a due, tre o più ore in sella. Normalmente nel giro di una decina di giorni, il dolore si attenua e il nostro lato B si adegua. Ma per ridurre le sofferenze ci sono creme lenitive e antifrizione apposte da applicare "in zona" poco prima di infilare i pantaloncini.
- 6 Copriti con intelligenza.** Manicotti e gambali sono essenziali nei cambi di stagione, perché parti a inizio mattina con qualche grado sopra lo zero e più ti avvicini a mezzogiorno, e più le temperature si alzano. Nel ripiegarli, infilali uno dentro l'altro, così da ridurre il rischio di tornare a casa col la metà di quelli che avevi quando sei partito.
- 7 Bevi sempre!** La Bibbia del Ciclista dice che si deve bere anche nelle uscite a bassa e media temperatura. Un storico triatleta era solito fare un sorso dalla sua borraccia ogni 9 minuti: lo aiutava a stare concentrato e a non restare disidratato nelle calde giornate estive.



Con l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro, puoi vedere l'andamento del battito del tuo cuore rispetto ad altre variabili come la pendenza della salita ma, anche, il rapporto e la cadenza di pedalata. «Controllare i valori degli strumenti va bene ma dobbiamo imparare ad ascoltare il nostro corpo: spesso ci manda segnali che non vogliamo sentire, ma che nascondono un malessere fisico» sottolinea il nostro esperto. Un altro allenamento interessante, molto usato dagli atleti che praticano sport di endurance, dal ciclismo alla corsa, è quello che si definisce "allenamento polarizzato" o "80/20 training": consiste nell'allenarsi l'80% delle volte a intensità molto basse e il 20% delle volte ad intensità molto alte. Ultimo punto ma molto importante: lo stretching: «È ormai dimostrato che muscoli elastici e flessibili, aumentano le prestazioni e riducono la possibilità di infortuni» chiosa Zanetti, ricordando che gli esercizi di allungamento delle gambe e della schiena sono da fare all'entrata dall'allenamento.

10 BICICLETTE PROVATE APPOSTA PER TE:



Per chi inizia

Garantita a vita, **Triban RC100** è la bicicletta da corsa per chi è alle prime armi e non vuole impegnarsi nell'acquisto di un modello d'alta gamma. Ha comunque ottime specifiche che ne fanno un mezzo comodo per affrontare terreni piani o con poco dislivello (ha solo una corona all'anteriore). Su www.decathlon.it a 349,99 euro.



Sempre affidabile

La bici endurance **Guerciotti Italo Disc** è dedicata al ricordo del co-fondatore dell'azienda, Italo Guerciotti. Affidabile e confortevole grazie al ridisegno delle geometrie del telaio in carbonio monoscocca (reggisella anch'esso in carbonio e compreso nel kit telaio). Su www.guerciotti.com a 3.353 euro.



Pronta alle gare

Carbonio alto modulo per **Cinelli Superstar disc**, la bici da strada da competizione: freni a disco, passaggio cavi interno, ruote fino a 28", speciale curva sull'orizzontale per la miglior precisione di guida. Guarnitura con Shimano Ultegra 8020. Su www.cinelli.com a 3.390 euro.



Per sprint e salite

Giant Tcr Advanced 1+ ha telaio e forcella in carbonio con serie sterzo OverDrive, un incredibile rapporto rigidità-peso, materiali di alto livello e geometrie aerodinamiche. Il telaio è progettato per offrire prestazioni superiori in salita, efficienza e reattività nello sprint. Su www.giant-bicycles.com/it a 3.299 euro.



Super maneggevole

Trek Émonda SL 5 è una bicicletta da corsa in carbonio, leggera ed estremamente evoluta, che offre una qualità di guida bilanciata, caratteristiche di maneggevolezza superiori e il vantaggio di velocità dei tubi con profilo aerodinamico. Un'ottima scelta per salite, terreni collinari e discese veloci. Su www.trekbikes.com a 3.099 euro.



Dalle salite alla pianura

Colnago V3 è equilibrata sotto ogni punto di vista. Telaio leggero e aerodinamico, adatto a una moltitudine di percorsi, dalla pianura alla salita, passando per i terreni collinari. Gruppo Ultegra 8020 con ruote Fulcrum racing 600 DB. Su www.colnago.com a 3.795 euro.



Per le tue uscite più lunghe

La nuova **SCOTT Addict 20** è stata progettata da zero ispirandosi alle lunghe giornate in bici ottenendo così una geometria che è meno votata alle gare e più alla resistenza. Telaio in carbonio HMF come la forcella, e gruppo Shimano Ultegra Disc 22 velocità con ruote Syncros RP2.0 Disc. Su www.scott-sports.com a 2.999 euro.



Massimo controllo sullo sterrato

Specialized Diverge COMP E5 è una bici con geometria gravel. Con telaio in lega E5 Premium e forcella in fibra di carbonio FACT, si caratterizza per il dispositivo Future Shock 1.5: 20 mm di corsa e una taratura progressiva capace di mantenere un controllo perfetto anche sui sentieri dissestati. Su www.specialized.com a 2.750 euro.



Agile e precisa

Merida Silex 4000 è una gravel con telaio in carbonio CF2, e con geometrie e impostazioni da mtb (lunghezza del tubo orizzontale, dimensione "XL" del tubo di sterzo, e attacco manubrio ridotto). Così, la posizione di guida è più rilassata a tutto vantaggio di maneggevolezza, agilità e precisione. Su www.meridaitaly.it a 2.525 euro.



Sulle lunghe distanze non si batte

Willer Cento1NDR è la bicicletta da corsa per chi ama percorrere lunghe distanze a prescindere dal fondo stradale. Il carro posteriore, infatti, è stato progettato per assorbire al massimo le sollecitazioni generate sul piano verticale, spesso causate dalle imperfezioni del manto stradale. Su www.willier.com da 2.500 euro.